坪井公民館だより
令和７(2025)年

つぼい 7月号

今月の主催事業（一部8月含む。）

学ぼう大学 いきいきポイント
夏の健康管理 脱水の仕組みと対処について

熱中症アラートという言葉が使われる程に暑い近年の夏。皆さんは充分な水分補給ができていますか？この機会に、脱水の仕組みを理解して、正しい対処で元気に夏を過ごしましょう！

日時◆7月16日㈬13:30～15:00　**対象**◆概ね65歳以上の方　**定員**◆30名　**内容**◆脱水の仕組みや対処について　水分不足度チェック　**講師**◆山陽女子短期大学 食物栄養学科 准教授　吉村真奈美さん　**申込**◆受付中。7月14日㈪までに

いきいき健康づくり教室 いきいきポイント

住み慣れた地域でいつまでも健康にいきいきと暮らせるように、口腔ケアを見直し、将来の医療やケアなどこころの準備を学びませんか？

対象◆概ね65歳以上の方　**定員**◆各講座30名　**共催**◆広島市城山・五日市観音地域包括支援センター、坪井公民館

内容	ACP（人生会議）のお話 ～これからをより大切に過ごすためにつたえたいこと～	長寿の秘訣はお口から ～お口のケアで介護予防～
日時	7月9日㈬ 13:30~15:00	7月23日㈬ 13:30~14:30
講師	広島中央保健生活協同組合 地域包括ケア部 東祥子さん	佐伯歯科医師会 らくらく歯科・矯正歯科 小松弘明さん
申込期間	受付中。7月7日㈪までに	受付中。7月20日㈰までに

食育講座（親子料理セミナー） いきいきポイント
じぃじ、ばぁば、パパ、ママとつくる
牛肉メインの中国料理教室

牛肉について学んだあと、中国料理のプロから牛肉を使った料理を学びます。ぜひ、ご参加ください♪

牛肉を美味しく料理しましょう

日時◆8月3日㈰10:00～13:00　**対象・定員**◆小学生とその保護者8組（2名1組）　**内容**◆食育に関するDVD鑑賞と広島牛クッキング　**講師**◆中国料理人 清原和博さん　**持参物**◆エプロン、三角巾、台拭き、ふきん、飲物　**申込**◆7月10日㈭～7月25日㈮の間に ※1電話につき1組のみ受付可　**共催**◆広島県食肉事業協同組合連合会、坪井公民館

【メニュー】★牛ステーキ★ワンタンスープ★ごはん

みどりのまちづくり講座 いきいきポイント
-生活に緑を- 苔玉づくり教室

写真はイメージです
受け皿はついておりません
のでご了承ください

季節の植物を使って苔玉をつくってみませんか？盆栽の知識をふまえて丁寧な作り方をするためとても長持ちします。爽やかな緑を身近に感じ、癒されましょう♪

日時◆7月12日㈯①10:00～②11:00～　**定員**◆各回10名　**講師**◆苔玉作家　川金えり奈さん　**材料費**◆1,000円（苔玉2個、持ち帰り用紙袋代等）※当日集めます　**持参物**◆エプロンまたは汚れてもよい服装、黒糸(手縫い用orミシン用どれでもOK)、ハサミ　**申込**◆受付中～7月11日㈮までに

手のひらサイズの自然苔玉を一緒に作りましょう！

パソコンサロン(相談室) いきいきポイント

パソコンに関する質問？その他何でも。講師はパソコン歴の長い地域のボランティアです。わからないことは共に学びましょう。お茶も飲めるふれあいの場として、お気軽にお越し下さい。

日時◆7月10日・24日㈭10:00～12:00 ※出入自由、自分のパソコン・飲物・菓子持込自由！　**申込**◆不要

ぴんぴん健康体操 いきいきポイント

家で気軽に出来る体操で若さをキープ。

日時◆7月4日㈮13:00～14:00　**持参物**◆運動できる服装、飲物、タオル　**講師**◆健康体操指導者 山口遙さん　**申込**◆不要　**共催**◆佐伯区観音社会福祉協議会、坪井公民館　※8月はお休みです

オープンスペース子育て広場
「Drop-in!」

親子でふれあい遊びをするよ!!

日時◆7月10日㈭10:00～11:30 ※出入自由　**対象**◆乳幼児と保護者　**申込**◆不要　**共催**◆五日市観音地区民生委員・児童委員協議会、坪井公民館

≪展示≫ ひとつぼギャラリー
趣味の写真展

出展◆中国新聞写真クラブ広島西支部会員
ラボクラブ会員　井田悟さん

【期間】７月４日（金）～７月28日（月）

《事業の記事について》
① いきいきポイントマークは「高齢者いきいきポイント」対象事業。手帳をお持ちの方は持参ください。
② 「会場」の記載がない事業は坪井公民館で開催。
③ 「対象」の記載がない事業はどなたでも参加可。
④ 「材料費」「参加費」の記載がない事業は無料。申込期間終了後は材料費の返金はできません。
⑤ 「申込」に記載した期間内に坪井公民館窓口または電話で申込。(原則先着順)

本紙は、各町内会、民生委員・児童委員様のご厚意により皆様にお届けいただいております。ご協力ありがとうございます。